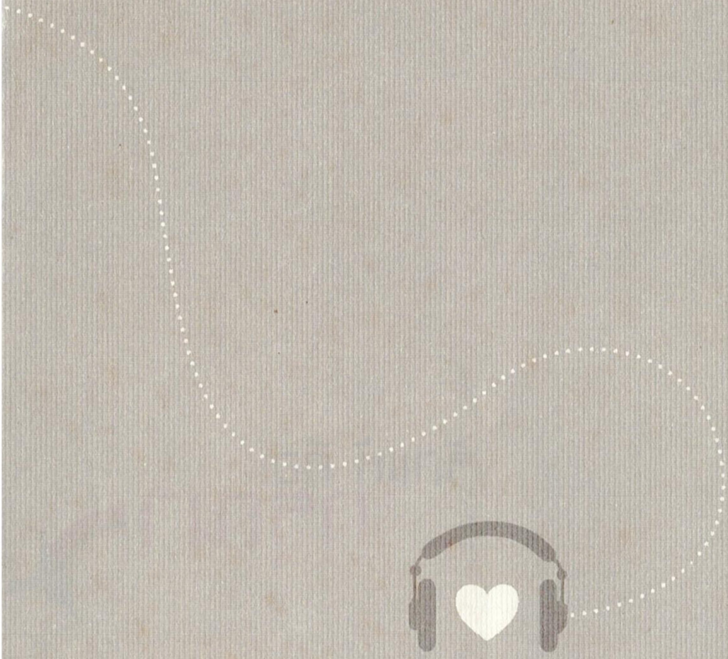
ว.วชิรเมธี

รักแท้ คือ กรุณา



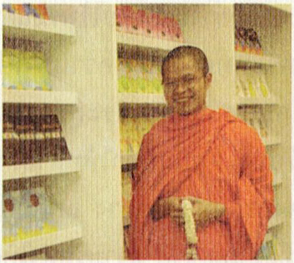
รักแท้ คือ กรุณา

ว.วชิรเมธี



พิมพ์ครั้งแรก / พฤศจิกายน ๒๕๕๑ **จำนวน** ๑๖,๕๐๐ เล่ม **พิมพ์ครั้งที่ ๒** / มีนาคม ๒๕๕๒ **จำนวน** ๒๘,๐๐๐ เล่ม / **พิมพ์ครั้งที่ ๓** พฤษภาคม ๒๕๕๒ **จำนวน** ๑๐,๖๐๐ เล่ม/ **พิมพ์ครั้งที่ ๔** ตุลาคม ๒๕๕๒ **จำนวน** ๑๐,๐๐๐ เล่ม/ **พิมพ์ครั้งที่ ๕** พฤศจิกายน ๒๕๕๒ **จำนวน** ๕,๐๐๐ เล่ม/ **พิมพ์ครั้งที่ ๖** มีนาคม ๒๕๕๓ **จำนวน** ๓,๐๐๐ เล่ม/ **พิมพ์ครั้งที่ ๗** พฤษภาคม ๒๕๕๓ **จำนวน** ๓,๐๐๐ เล่ม / **พิมพ์ครั้งที่ ๘** ตุลาคม ๒๕๕๔ **จำนวน** ๓,๐๐๐ เล่ม/ **พิมพ์ครั้งที่ ๙** มกราคม ๒๕๕๕ **จำนวน** ๕,๕๐๐ เล่ม **ดูแลการผลิตและออกแบบ** /สบายะ http://sabaya.multiply.com **ภาพปกและภาพประกอบ** / เซมเบ้**ปกและรูปเล่ม** / คนข้างหลัง **พิสูจน์อักษร**/ เกศรา, หนู **ประสานงาน** / รถ (ระถะ) จิวะพงศ์ **พิมพ์ที่** /บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐ **จัดพิมพ์แจกจ่ายเป็นธรรมทาน ไม่อนุญาตให้พิมพ์จัดจำหน่ายสนใจติดต่อต้นฉบับพิมพ์เป็นธรรมทานได้ที่** /กลุ่มลูกพุทธะ โทร. ๐๘-๑๖๕๕-๕๕๓๘

คำนำ



หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีมากมายกระจายครอบคลุมทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดับทุกข์และการอยู่อย่างมีความสุข เมื่อเนื้อหาสาระของพุทธ-ธรรมครอบคลุมกว้างขวางถึงเพียงนี้ จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่า เรื่อง "ความรัก" พระพุทธองค์ก็คงจะตรัสสอนเอาไว้ด้วยอย่างแน่นอน ในคัมภีร์พระธรรมบทซึ่งเป็นประมวลกวีนิพนธ์ของพระพุทธเจ้า มีอยู่หมวดหนึ่งว่าด้วยเรื่อง "ความรัก" (ปิยวรรค) ล้วนๆ แต่นั่นยังไม่สำคัญเท่ากับว่า ในบรรดาพระคุณของ

พระพุทธเจ้าทั้ง ๓ ประการ หนึ่งในพระคุณนั้นก็คือ "ความรักแท้" หรือ "กรุณา" หากเราศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งเราก็จะพบว่า แรงบันดาลใจในการทรงงานหนักของพระพุทธองค์ และเหล่าอารยสาวกสงฆ์ก็คือ "ความรักแท้" ที่มีต่อมวลมนุษยชาติอย่างมากมายไร้พรมแดนนั่นเอง

ในทรรศนะทางพระพุทธศาสนา ความรักเป็นต้นธารของความทุกข์ ขณะเดียวกันเมื่อมองอีกมุมหนึ่งก็เป็นประตูของความสุขด้วยเช่นเดียวกัน ความรักก่อเกิดชีวิต พร้อมๆ กันนั้นก็ทำให้หลายคนจบชีวิตอย่างไม่น่าเชื่อ ความรักเป็นเส้นทางสู่สงครามทำลายล้าง แต่คล้อยหลังสงครามมหากาฬสันติภาพก็เรืองแสงทาบทอมนุษยชาติ ความรักทำให้คนเวียนว่ายตายเกิด แต่เมื่อใจผลิบานด้วยแสงแห่งธรรมแล้ว วัฏจักรของการเวียนเกิดเวียนตายก็เป็นอันสลายลง

"ความรัก" เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับเราทุกคนอยู่แล้วทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว สำหรับผู้ที่รักอย่างรู้ตัว ที่ใดมีรักที่นั่นก็มีความสุข แต่สำหรับผู้ที่รักอย่างลืมตัว ที่ใดมีรักที่นั่นก็มีทุกข์ วิทยาการที่ว่าด้วยความรัก จึงเป็นวิทยาการที่จำเป็นสำหรับเราทุกคนที่ในหัวใจยังคงมีเมล็ดพันธุ์แห่งความรักและมีโอกาสที่จะมีทุกข์เพราะความรัก

หนังสือ*รักแท้ คือ กรุณา*จะทำให้เราเห็นว่า ความรักมีกี่มิติ มีผลดี ผลเสีย และผลข้างเคียงอย่างไร หวังว่าเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบลงแล้ว เราทุกคนจะมีมุมมองต่อความรักด้วยทรรศนะใหม่ และมีความสุขทุกครั้งเมื่อมีความรัก เนื่องเพราะ "รักแท้ คือ กรุณา" รักแท้มาเมื่อไหร่ ความเป็นผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบานและการเป็นผู้ให้ก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น

ว.วชิรเมธี

๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

คำนำ

หนังสือ *รักแท้ คือ กรุณา* เป็นบทสัมภาษณ์ของท่าน ว.วชิรเมธี ในลักษณะถามตอบเกี่ยวกับเรื่องสติ ความรัก ความเมตตากรุณา ซึ่งอยู่ในหนังสือ *ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และความเมตตา ฉบับสัมภาษณ์พิเศษ* ร่วมกับดังตฤณ

คณะผู้จัดทำได้นำเฉพาะคำให้สัมภาษณ์ของท่าน ว.วชิรเมธี มาจัดพิมพ์แยกต่างหาก โดยหวังว่าคำถาม-ตอบและคำแนะนำของท่านในหนังสือเล่มนี้ จะมีประโยชน์และเหมาะสมอย่างยิ่งต่อสถานการณ์บ้านเมืองในเวลาปัจจุบันที่อยู่ในภาวะตึงเครียดสับสน และจำเป็นที่ทุกคนควรมีสติ ความรัก และความเมตตากรุณาต่อผู้อยู่ร่วมสังคมเดียวกัน

บุญกุศลใดที่เกิดจากการจัดพิมพ์เผยแผ่ธรรมจากหนังสือ *รักแท้ คือ กรุณา* นี้ คณะผู้จัดทำขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชาและอาจาริยบูชาแด่ครูบาอาจารย์ทุกท่านซึ่งยังคงเพียรสั่งสอนธรรมสัตว์โลกด้วยความเมตตาอย่างไม่มีประมาณ

คณะผู้จัดทำ

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

สารบัญ

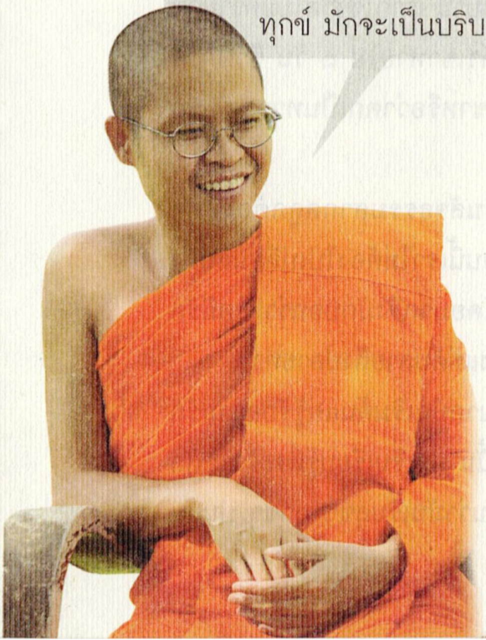


ความรักกับ
ความทุกข์



>> ท่าน ว.วชิรเมธี

ความรักกับความทุกข์ อาตมภาพคิดว่าคำๆ นี้ เมื่อถูกพูดขึ้นมา ไม่ว่าจะพูดโดยผู้ชายหรือผู้หญิง หรือใครก็ตาม บริบทของคำว่าความรักกับความทุกข์ หรือความรักคือความทุกข์ มักจะเป็นบริบทของความรักในเชิงชู้สาวเสียมากกว่า



เรื่องนี้ในทรรศนะของพระพุทธศาสนามองว่าอย่างไร ในทรรศนะของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ทุกๆ การยึดติดถือมั่น มีค่าเป็นความทุกข์อยู่เสมอ"

ภาษาของอาตมภาพแปลเสียใหม่ว่า "ที่ใดมีกอด ที่นั่นมีกัด" ทุกๆ การครอบครอง มีค่าเท่ากับการขาดอิสรภาพในทรรศนะของมนุษย์ ทุกครั้งที่เราครอบ

ครองสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็มักภูมิใจว่าฉันเป็นเจ้าของแล้ว เช่น ฉันมีรถเบนซ์ มีบ้าน มีแฟน ก็คิดว่าเป็นเจ้าของรถ เจ้าของบ้าน เจ้าของแฟนสาว หารู้ไม่ว่าทันทีที่ยอมรับสิ่งเหล่านั้นว่าเป็นของๆ เรา เราก็ตกเป็นทาสสิ่งเหล่านั้นเรียบร้อยแล้ว เช่น จอดรถเบนซ์ไว้นอกบ้าน พอฝนตกเราก็นอนไม่หลับแล้ว เห็นไหม หรือมีบ้านหนึ่งหลัง พอน้ำประปารั่ว ปลวกขึ้นบ้าน เราก็ใช้ชีวิตไม่มีความสุขแล้ว หรือมีแฟนสักคนหนึ่ง ส่ง sms ไปแล้วเขาหายไป ๓ วัน ชีวิตก็ไม่รื่นรมย์แล้ว เห็นหรือยังว่าเราครอบครองเขาหรือว่าตกเป็นทาสของเขากันแน่

ดังนั้น "ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์" จึงเป็นสัจธรรมสากลถูกต้องที่สุด พระพุทธเจ้าตรัสไว้ตั้ง ๒,๕๐๐ กว่าปี ถึงตอนนี้เราไม่ต้องไปเปลี่ยนแปลงคำกล่าวของพระองค์ท่าน แล้วทำไมมนุษย์โดยมากจึงมักบอกว่าที่ใดมีรักที่นั่นมีสุข เพราะเขายังไม่ได้เรียนรู้ความรักตั้งแต่ต้นสายถึงปลายทาง

คนที่บอกว่าที่ใดมีรักที่นั่นมีสุข โดยมากมักเริ่มต้นแค่รู้จักความรักช่วงก่อนโปรโมชั่น พูดประโยคอย่างนี้กันทั้งนั้น พอเริ่มเรียนรู้ที่จะรักไปสักพักหนึ่ง ถ้าสังเกตอย่างละเมียดละไมก็จะเห็นว่ามันเริ่มสุขๆ ทุกข์ๆ ปนกัน

โดยตลอด หลังจากนั้นเมื่อหลวมตัวแต่งงานไป วันเวลาส่วนใหญ่เป็นเรื่องของความทุกข์มากกว่าความสุขแล้ว ฉะนั้นความสุขซึ่งเกิดจากการมีความรักเชิงชู้สาวนั้น แท้ที่จริงก็คือความทุกข์ที่รอเวลาอยู่เท่านั้นเอง มันคือความสุขแต่แท้ที่จริงคือเจ้าความทุกข์ที่รอเวลาแสดงตัว คนหนุ่มคนสาวจำนวนมากไม่รู้ก็เลยคิดว่าความรักนั้นช่างหอมหวานเหลือเกิน จริงอยู่ความรักเป็นความหอมหวาน แต่เป็นความหอมหวานของเนื้อทุเรียนซึ่งมีเปลือกที่แสนขรุขระ ใช่ไหมล่ะ

อาตมภาพเห็นด้วยกับพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ตรัสว่า "ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีโศก ที่ใดมีโศก ที่นั่นก็มีภัย ที่ใดไร้รักไร้โศก ที่นั้นก็พ้นโศกพ้นภัย"

ฉะนั้นถ้าคุณรักแล้วอยากจะปฏิเสธทุกข์ อย่าทำเลย ไม่มีทาง ถ้าคุณมีโศกก็หมายความว่าคุณยึดติด แล้วจะปฏิเสธความเศร้าที่ตามมา ไม่มีทาง ใครทุกคนที่เริ่มมีความรัก ขอให้เรียนรู้กติกาของความรักเอาไว้เลยว่าความรักมีความทุกข์เป็นของแถม เหมือนกับเราหยิบเหรียญกษาปณ์ขึ้นมา ๑ เหรียญ ถ้าด้านที่ปรากฏต่อเราคือด้านหัว ด้านตรงกันข้ามก็คือด้านก้อย เช่นเดียวกันเมื่อเรายกหน้ามือขึ้นมาพินิจ หลังมือก็ติดมาพร้อมๆ กันนั่น

แหละ ความรักกับความทุกข์จึงเป็นของคู่กันมาตั้งแต่ต้นจนจบ แต่การที่คนส่วนใหญ่มองไม่เห็นก็เพราะเขายังถูกความรักบังตา

เช่นเดียวกับที่ในหลวงรัชกาลที่ ๖ ทรงพระราชนิพนธ์เอาไว้ว่า "ความรักเหมือนโรคา บันดาลตาให้มืดมน ไม่ยินและไม่ยล อุปสรรคใดใด ความรักเหมือนโคถึก กำลังคึกผิขังไว้ ก็โลดและแล่นไป บ ยอมอยู่ ณ ที่ขัง ถึงแม้จะผูกไว้ ก็โลดไปด้วยกำลัง ยิ่งห้ามก็ยิ่งคลั่ง บ หวนคิดถึงเจ็บกาย" นี้เป็นสัจธรรมที่อยู่ในกวีนิพนธ์

พระพุทธเจ้าก็ตรัสเอาไว้แบบนี้แหละ คนมีความรักนั้นมีกำลังนับร้อยเท่านับพันเท่า โลดแล่นโจนทะยานออกไป บางครั้งโจนทะยานออกจากอกพ่ออกแม่เพื่อมาค้นพบในภายหลังว่า คนที่รักเราแท้ที่สุดก็คือพ่อคือแม่นั่นเอง

ฉะนั้นทุกครั้งที่เราเริ่มต้นมีความรัก สิ่งหนึ่งซึ่งควรมาคู่กันกับการมีความรักก็คือความเข้าใจในธรรมชาติของความรัก

ถ้าเราไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตคู่ หรือรักกันมาตั้งห้าหกปีแล้วสุดท้ายก็เลิกกัน หรือแต่งงานมาสิบปีแล้วสุดท้ายก็เลิกกัน คนที่เจ็บปวด

จากความไม่สมหวังในความรักจากการใช้ชีวิตคู่ ควรมองออกไปให้กว้างว่า ขาดเขาแล้วเราไม่ตาย เพราะก่อนจะมีเขาเรายังอยู่มาได้ เมื่อย้อนกลับไปไม่มีเขาอีกครั้งหนึ่ง เราก็กลับไปยืนอยู่ ณ จุดเดิม ก็ต้องอยู่ต่อไปให้ได้ แล้วอย่าทำร้ายชีวิต อย่าทำร้ายตัวเอง แต่ให้มองว่าการที่เราเกิดเป็นคนแล้วไม่ได้ทุกอย่างดังใจหวังนั้น เป็นบทเรียนอีกขั้นหนึ่งของชีวิต เป็นบันไดขั้นหนึ่งของชีวิตที่ต้องก้าวขึ้นไปเรื่อยๆ

“

ในชีวิตของมนุษย์เรามีบทเรียนอยู่สองบทเรียน หนึ่ง บทเรียนที่ยาก และสอง บทเรียนที่ง่าย บทเรียนที่ง่ายก็คือทำอะไรก็สมหวังไปเสียทุกอย่าง แต่พอสมหวังไปเสียทุกอย่าง มนุษย์มักจะหลงตัวเอง พอหลงตัวเอง นั่นคือต้นทางของความผิดพลาด

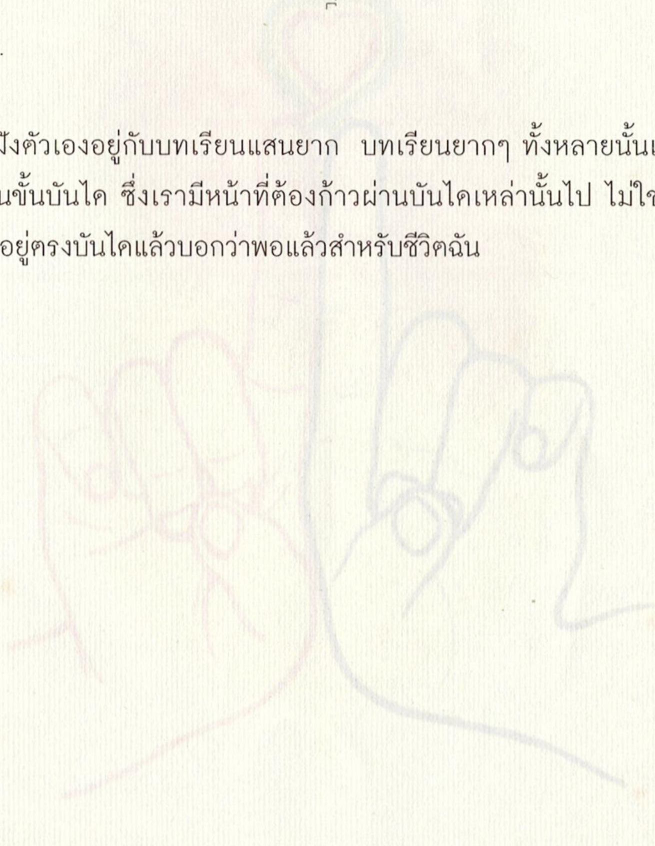
”

บทเรียนที่ยากมักจะช่วยขัดเกลาฝึกปรือเราให้เข้มแข็ง เหมือนคนบางคนที่เกิดมายากจนจึงเรียนรู้ที่จะต่อสู้ และเมื่อพยายามต่อสู้ในที่สุดก็ประสบความสำเร็จกลายเป็นคนมั่งคั่งพรั่งพร้อมได้ คนจำนวนมากที่สามารถสร้างเนื้อสร้างตัวขึ้นมาได้แล้วกลายเป็นผู้ยิ่งใหญ่ของโลกนั้นเพราะเขาไม่ปฏิเสธบทเรียนที่ยาก แต่กลับถือว่าเป็นบทเรียนที่เปรียบเสมือนหินลองทอง หรือเปรียบเสมือนหินลับมีด หรือบางทีเปรียบเสมือนกระดาษทรายที่ทำหน้าที่ขัดสีฉวีวรรณให้ชีวิตของเราผุดผ่องแวววาวทอประกายเจิดจรัสงดงามยิ่งขึ้น

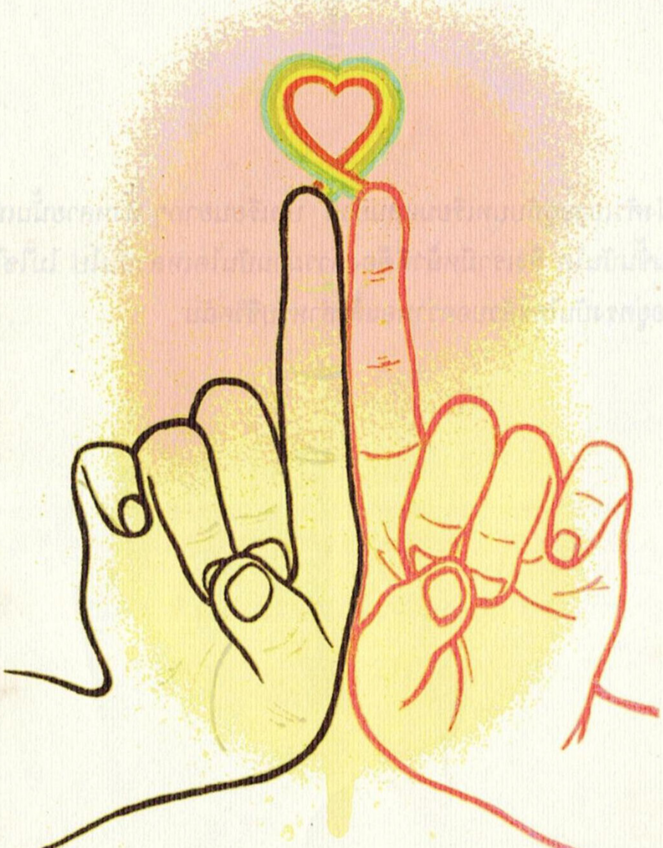
ฉะนั้นการที่เราล้มเหลวในเรื่องความรักในเรื่องชีวิตคู่ ขอให้ถือว่าความล้มเหลวนั่นแหละคือบทเรียนแสนยากที่เป็นบันไดขั้นหนึ่งซึ่งเราต้องก้าวข้ามไป พอเราก้าวข้ามไปได้ ชีวิตของเราก็จะมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ผู้รู้ท่านหนึ่งบอกว่า ชีวิตที่ไม่ผ่านการต่อสู้เป็นชีวิตที่ไม่ควรค่าแก่การยกย่อง เห็นไหม เรามีหน้าที่สู้ชีวิต มีหน้าที่ก้าวข้ามความยากลำบาก ไม่ได้มีหน้าที่มาจมปลักอยู่กับความยากลำบากแล้วก็ทำร้ายทำลายตัวเอง

ทุกครั้งที่เจอบทเรียนแสนยาก บอกตัวเองว่าต้องก้าวข้ามมันไป



ไม่ใช่ฝังตัวเองอยู่กับบทเรียนแสนยาก บทเรียนยากๆ ทั้งหลายนั้นเปรียบเสมือนขั้นบันได ซึ่งเรามีหน้าที่ต้องก้าวผ่านบันไดเหล่านั้นไป ไม่ใช่ไปนั่งจุ้มปุ๊กอยู่ตรงบันไดแล้วบอกว่าพอแล้วสำหรับชีวิตฉัน



ความรักที่แท้จริง
คืออะไร



>> ท่าน ว.วชิรเมธี

ก่อนที่จะตอบคำถามนี้ อาตมาต้องขอทบทวนความรักและพัฒนาการของความรักเสียก่อน

คือถ้าเราเห็นพัฒนาการของความรัก เราก็จะตอบได้ว่า อะไรคือรักที่แท้ในทรรศนะพระพุทธศาสนา ความรักนั้นในทรรศนะของอาตมภาพจัดเป็นสี่ระดับด้วยกัน คือ

๑. รักตัวกลัวตาย

๒. รักใคร่ปรารถนา

๓. รักเมตตาอารี

๔. รักมีแต่ให้

๑ รักตัวกลัวตาย

เป็นความรักขั้นพื้นฐานที่สุดของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่าคน และที่เรียกว่าสรรพชีพ สรรพสัตว์ทุกชนิด

สรรพชีพ หมายถึงสิ่งมีชีวิตทั้งหลายซึ่งเราไม่สามารถมองเห็นด้วยตา ทั้งอยู่ในโลกเดียวกันกับเราหรืออยู่ในโลกอื่นออกไป

สรรพสัตว์ หมายถึงสัตว์ทั้งปวงที่เรามองเห็นได้ด้วยตา สิ่งมีชีวิตทั้งหมดไม่ว่าจะเรียกว่าคน หรือไม่เรียกว่าคนก็ตาม ล้วนแล้วแต่มีความรักขั้นพื้นฐานคือรักตัวกลัวตาย ความรักอย่างนี้เป็นความรักอิงสัญชาตญาณการดำรงชีวิตรอด

สิ่งมีชีวิตทั้งหมดเกิดมาก็มีความรักชนิดนี้อยู่กับตัวแล้ว แต่ยังไม่ใช่รักแท้ เพราะในแง่ลบมันมีโอกาสสูงมากที่จะกลายเป็นความเห็นแก่ตัว นั่นคือด้วยเหตุที่พยายามที่จะเอาตัวรอด ก็เป็นเหตุให้ต้องทำร้ายทำลายชีวิตอื่น ดังนั้นความรักตัวกลัวตายจึงไม่เพียงพอ และยังไม่ใช่รักที่แท้ ต้องพัฒนาต่อไป

๒ รักใคร่ปรารถนา

เป็นความรักในเชิงชู้สาว เกิดขึ้นทั้งกับคนและกับสิ่งมีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งคือสรรพชีพ สรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่มีความผูกพันกันในเชิงชู้สาว ความรักชนิดนี้อิงอยู่กับสัญชาตญาณการสืบพันธุ์

แท้ที่จริงรากฐานของความรักชนิดนี้ก็มาจากความรักชนิดที่ ๑ คือ รักตัวกลัวตายนั่นเอง แต่ว่าประณีตขึ้น แสดงออกละเมียดละไมมากขึ้น ดูเหมือนว่าแทนที่จะรักตัวกลัวตายอย่างเดียว ก็เผื่อแผ่ใจออกไปรักคนอื่นด้วย แต่แท้ที่จริงที่รักคนอื่นก็เพื่อให้คนอื่นนั้นมารักตัวเอง หากมองอย่างลึกซึ้ง รักใคร่ปรารถนาก็ยังเป็นความรักที่มีความเห็นแก่ตัวปนอยู่นั่นเอง ฉะนั้น รักใคร่ปรารถนาจึงยังไม่พอ

๓ รักเมตตาอารี

คือความรักอิงความผูกพันทางสายเลือด นามสกุล ศาสนา ชาติพันธุ์ ชนชั้นวรรณะ ภาษาและวัฒนธรรม พูดง่ายๆ ว่า เป็นความรักซึ่งเกิดขึ้นจากการที่มนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ตระหนักรู้ว่าผู้ที่ร่วมสายพันธุ์เดียวกันกับตนนั้นเป็นพวกเดียวกันกับตน ความรักชนิดนี้บางครั้งเราก็เรียกว่า ความรักอิงสายเลือดบ้าง ความรักอิงความเมตตาบ้าง เช่น พ่อแม่รักลูก ครูบาอาจารย์รักลูกศิษย์ เพื่อนรักเพื่อน นายรักลูกน้อง มนุษย์ด้วยกันรักมนุษย์ สัตว์ด้วยกันรักสัตว์ คนชาติเดียวกันรักคนชาติเดียวกัน เช่นคนไทยรักคนไทยมากกว่าฝรั่ง ฝรั่งก็จะรักฝรั่งมากกว่าคนไทย จีนก็จะรักจีนมากกว่าแขก นี่เรียกว่ารักเมตตาอารี แม้จะเป็นความรักที่มีรากฐานอยู่บนพื้นฐานของเมตตา แต่ก็ยังไม่ปลอดภัยอยู่นั่นเอง เพราะยังมีข้อจำกัดว่าเลือกรักเลือกเมตตาเฉพาะเผ่าพันธุ์พงศาคณาญาติของตน แม้จะดูกว้างขวางแต่ก็ยังไปไม่พ้นพรมแดนของการถือเขาถือเราอยู่นั่นเอง

๑ รัก มีแต่ให้

เป็นความรักของมนุษย์ผู้ที่ได้ค้นพบภาวะความเป็นผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบานในหัวใจอย่างลึกซึ้ง แล้วหลุดพ้นจากกิเลสขึ้นมากลายเป็นอารยชน ความรักชนิดนี้เกิดขึ้นจากการมองเห็นความไร้แก่นสารหรือความไม่มีตัวตนของตนเอง จึงไม่มีตัวตนไว้สำหรับเห็นแก่ตัว เมื่อไม่เห็นแก่ตัว จึงเห็นแก่โลกทั้งผอง หัวใจไร้พรมแดน เกิดเป็นความรักขั้นสูงสุด มองคน มองสรรพชีพ มองสรรพสัตว์ทั้งหลายในลักษณะโลกทั้งผองพี่น้องกัน

ความรักชนิดนี้เป็นความรักแท้ เปิดเผย บริสุทธิ์ จริงใจ โดยไม่เรียกร้องการตอบแทน เปรียบเสมือนแสงเดือนแสงตะวันที่สาดโลมผืนโลกโดยไม่เคยเรียกร้องสิ่งตอบแทน เปรียบเสมือนสายฝนและดงดอกไม้ที่ชโลมผืนโลก ให้ความชุ่มเย็น งดงาม และไม่ต้องการให้ใครมองเห็นคุโณปการของตัวเอง เป็นดอกไม้ก็ส่งกลิ่นหอม แล้วร่วงโรยไปตามวันเวลาอย่างสงบเงียบ ไม่ปรารถนาจะเป็นที่ปรากฏอะไร

เช่นเดียวกัน พระอรหันต์ทั้งหลาย อริยชนทั้งหลาย ตั้งแต่พระโสดาบัน-

บุคคลขึ้นไป ก็ทำงานเพราะมีความรักที่แท้เป็นแรงผลักดัน ทำงานก็เพราะว่างานนั้นเป็นสิ่งที่วิถีชีวิตของท่านควรทำ ไม่มีแรงจูงใจในลักษณะเกิดจากลาภสักการะ หรือผลประโยชน์ใดๆ ทั้งสิ้น เหมือนเราทุกคนเกิดมาแล้วก็หายใจ ที่เราหายใจเพราะการหายใจคือส่วนหนึ่งของชีวิต เราหายใจโดยไม่จำเป็นต้องเรียกร้อง ไม่จำเป็นต้องบังคับ การหายใจก็คือการหายใจ การหายใจมีความสมบูรณ์อยู่แล้วในตัวเองฉันใด ผู้ที่มีรักแท้ในหัวใจก็พร้อมรักคนทั้งโลกโดยไม่เรียกร้องอะไรตอบแทนฉันนั้น ทั้งนี้เพราะมันเป็นธรรมชาติอันเป็นธรรมดานั่นเอง

ด้วยเหตุนั้นรักแท้จึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า "กรุณา" หรือ "การุณยธรรม" เกิดขึ้นหลังจากที่ปัจเจกบุคคลผู้หนึ่งได้ค้นพบปัญญา คือความตื่นรู้ แล้วเกิดวิสุทธิภาวะ คือจิตใจที่หลุดพ้น เป็นอิสรภาพจากอวิชชาอย่างสิ้นเชิง ปัญญาที่ตื่นรู้ และวิสุทธิภาวะของจิตที่หลุดพ้นจากอวิชชาอย่างสิ้นเชิง ก่อให้เกิดคุณธรรมชนิดใหม่ซึ่งเปรียบเสมือนธารน้ำที่หลั่งไหลมาของความรักก็คือ กรุณา

ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า "มหาการุณิกะ" แปลว่าบุคคลผู้เปี่ยมด้วยความรักอันไพศาล นั่นแหละ **รักแท้คือกรุณา**

"

มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพที่จะค้นพบรักแท้ในหัวใจของตัวเองได้ เพราะรักแท้หรือกรุณามาจากพุทธภาวะในหัวใจของเราทุกคน ฉะนั้นขอแค่เราเป็นคนเท่านั้นแหละ เราก็มีธรรมชาติเดิมแท้เป็นความรักแท้ที่จำพรรษาในใจอยู่แล้ว รอแต่ว่าเมื่อไหร่เราจะค้นพบเท่านั้นเอง เขารอเราอยู่ตลอดเวลา ทุกภพทุกชาติทุกวินาที

"

พรหมวิหาร ๔ ก็เป็นวิธีอธิบายพัฒนาการของความรักในอีกรูปแบบหนึ่ง คนที่จะปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ให้สมบูรณ์ได้นั้นต้องใช้ปัญญาขั้นสูงพอสมควร ยกตัวอย่างง่ายๆ คือ เมตตา (ต่อคนและสรรพสัตว์ทั้งโลก)

กรุณา (ต่อคนและสรรพสัตว์ทั้งโลก) มุทิตา (ต่อคนและสรรพสัตว์ทั้งโลก) อุเบกขา (ต่อคนและสรรพสัตว์ทั้งโลก)

พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่เป็นคุณสมบัติของบุคคลผู้เป็นพรหม คนที่จะเป็นพรหมได้จึงต้องใช้ปัญญากันมากพอสมควร เป็นที่รู้กันว่าในวัฒนธรรมความเชื่อแบบอินเดียโบราณ พรหมคือพระผู้สร้างโลกและสร้างสรรพสิ่ง เพราะฉะนั้นคนที่ได้ชื่อว่าเป็นพรหมก็ต้องมีคุณธรรมของพรหม ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ให้สมบูรณ์

แต่เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขานั้น จะปฏิบัติให้สมบูรณ์เป็นเรื่องยากมาก เพราะธรรมชาติของมนุษย์มักจะเมตตาเฉพาะคนที่ตัวเองรัก คนที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง กรุณาเฉพาะคนที่ตัวเองรัก คนที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง มุทิตาเฉพาะคนที่ตัวเองรัก คนที่เกี่ยวข้องกับตัวเอง เห็นไหม สามข้อนี้ปฏิบัติยากมากเพราะเป็นเรื่องของคนกับคน คนกับอารมณ์ พอมาถึงอุเบกขา ยิ่งยากมากกว่านั้นนับร้อยนับพันเท่า เพราะอุเบกขาเป็นเรื่องของคนกับธรรม หรือคนกับหลักการ

ธรรมชาติของมนุษย์มักจะมีความโน้มเอียงตกเป็นฝักเป็นฝ่าย ไม่

บวกก็ลบ ไม่สูงก็ต่ำ ไม่ขวาก็ซ้าย ไม่เธอก็ฉัน แต่อุเบกขา คนที่จะปฏิบัติได้นั้นต้องมีลักษณะหรือพฤติกรรมในทางจิตใจ สามารถมองทะลุสมมุติบัญญัติทั้งปวง มีโลกทัศน์ในลักษณะที่เรียกว่า Duality คือ เหนือสิ่งซึ่งเป็นคู่ตรงข้ามทั้งหมดทั้งปวง สามารถทะลุทะลวงสิ่งสมมุติ แล้วลอยเด่นอยู่เหนือสิ่งสมมุติทั้งหลายทั้งปวง มองโลกได้ทั้งในแง่ดีทั้งในแง่ร้าย มองคนได้ทั้งคนดีและคนร้าย มองสรรพสัตว์ทั้งดีและร้าย ด้วยระดับเดียวกัน ไม่มีใครสูงกว่าใคร ไม่มีใครต่ำกว่าใคร และตัวเองก็ไม่เลือกเข้าข้างใคร

การที่จะปฏิบัติตัวให้เป็นคนที่อยู่ในโลกแต่มีภาวะจิตใจเหนือโลกเช่นนี้ได้นั้น ต้องการปัญญาขั้นสูง ฉะนั้นพรหมวิหารธรรมจึงเป็นธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นพรหม ไม่ใช่ธรรมะตื้นๆ ธรรมดาๆ แต่เป็นธรรมะขั้นสูง ผู้ที่จะบำเพ็ญพรหมวิหารธรรมได้ครบสมบูรณ์จึงหาไม่ได้ง่ายๆ แต่ใครก็ตามสามารถบำเพ็ญพรหมวิหารธรรมได้สมบูรณ์ ต้องถือว่าคนนั้นมีคุณค่าเท่ากับเป็นพรหมทีเดียว เพราะคนๆ นั้นสามารถสร้างโลกสร้างชีวิตได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข พอๆ กับที่พระพรหมสร้างโลกทั้งผองให้มีความลงตัวสมบูรณ์ สร้างครั้งเดียวแล้วไม่ต้องกลับมาสร้างใหม่ เห็นไหม ใครก็ตามที่มีพรหม

วิหารธรรมในหัวใจก็สามารถปฏิบัติต่อคนทั้งโลก สามารถปฏิบัติต่อธรรมะซึ่งเป็นแกนกลางที่ทำให้โลกนี้มีความร่มเย็นเป็นสุขอยู่ได้อย่างสมดุล

โดยสรุปคนที่จะปฏิบัติพรหมวิหารธรรมในหัวใจได้นั้น ต้องมี*พุทธ-ภาวะ* คือมีปัญญา มี*วิสุทธิภาวะ* คือมีจิตซึ่งหลุดพ้นจากอวิชชา และแน่นอนที่สุดก็ต้องมี*กรุณาภาวะ* คือรักที่แท้เป็นเรือนใจ จึงจะสามารถปฏิบัติพรหมวิหารธรรมได้อย่างสมบูรณ์

ไปๆ มาๆ ทั้งพรหมวิหารธรรมและรักสี่ประการที่อาตมภาพกล่าวมาข้างต้นทั้งหมดเป็นเนื้อเดียวกัน

อุเบกขาจึงเป็นเรื่องที่คนจำนวนมากปฏิบัติได้ยาก และทั้งๆ ที่ปฏิบัติได้ยาก ถึงกระนั้นก็ยังปฏิบัติกันผิดๆ ไหนๆ ถามแล้วก็ขออธิบายลงลึกในรายละเอียดว่า พรหมวิหารธรรมทั้งสี่ประการนั้น ต้องปฏิบัติให้สอดคล้องกับบริบทหรือสภาพแวดล้อมนั้นๆ ดังนี้

เมตตา ใช้ในสถานการณ์ปกติ คือมองดูคนทั้งโลก มองดูสรรพชีพสรรพสัตว์ทั้งโลกด้วยสายตาแห่งไมตรีจิต และเป็นมิตร ในลักษณะ "We are the world" หรือ "โลกทั้งผองพี่น้องกัน"

กรุณา ใช้ในสถานการณ์ที่คนซึ่งอยู่ข้างหน้าเรา สรรพชีพ สรรพสัตว์กำลังตกทุกข์ได้ยาก เราจึงยื่นมือเข้าไปช่วย ถ้าเขาอยู่เฉยๆ เรายื่นมือเข้าไปช่วย อาจจะโดนข้อหาหวังดีแต่ประสงค์ร้าย ใช่ไหม เขาไม่ต้องการอาหาร เรายกอาหารไปให้เขา ก็อาจถูกข้อหายัดเยียดอาหารให้เขาทั้งๆ ที่เราหวังดี แต่เพราะทำไม่ถูกกาลเทศะ กลายเป็นหวังดีประสงค์ร้าย ฉะนั้นกรุณาถ้าไม่ถูกกาลเทศะ อาจกลายเป็นยุ่งเรื่องคนอื่นได้

มุทิตา ใช้ในสถานการณ์ที่คนซึ่งอยู่เบื้องหน้าของเราได้ดีมีความสุข เราให้กำลังใจเขา ทำไมต้องให้กำลังใจเขา เพราะถ้าเราไม่รีบให้กำลังใจ ใจของเราจะพลิกจากมุทิตาเป็นริษยา คือจะทนต่อคุณงามความดีของคนอื่นไม่ได้ เมื่อปล่อยให้ริษยาก่อตัวขึ้นในใจ ริษยานั้นจะเผาไหม้ใจของเราให้เป็นจุณ จากนั้นจะลุกลามไปเผาไหม้คนที่เราริษยา พระพุทธเจ้าแนะให้มุทิตาก็เพื่อป้องกันริษยา และเพื่อยกระดับจิตใจเราให้สูงขึ้น ปรารถนาให้คนอื่นดีกว่าตน นั่นคือ เป็นปฏิบัติการที่ฝึกใจให้เป็นพระโพธิสัตว์องค์น้อยๆ

มุทิตาเป็นรอยต่อทำให้คนเป็นพระโพธิสัตว์นะ ถ้าเราเห็นคนอื่นได้ดีแล้วเข็มไมล์หัวใจของเราไม่กระดิกด้วยริษยา แสดงว่าเราเริ่มมีพัฒนาการที่



จะเป็นพระโพธิสัตว์เกิดขึ้นแล้ว ฉะนั้นใครอยากเป็นพระโพธิสัตว์ให้บำเพ็ญมุทิตาจิตให้มากๆ เห็นคนอื่นได้ดีมีสุขแล้วเข็มไมล์หัวใจนี่ไม่กระดิกในทางลบเลย มีแต่เบิกบาน ผ่องใสกับเขา เหมือนสายฝนตกมาแล้ว หลังฝนพรำเห็ดก็งอกออกจากพื้นดิน เพราะมุทิตาต่อสายฝน เห็ดจึงสามารถผุดออกมาจากผืนดินได้ เช่นเดียวกันเพราะมุทิตาต่อคนอื่น หัวใจจึงสามารถหลุดพ้นจากความคับแคบของโซ่ตรวนแห่งความริษยาได้

อุเบกขา ใช้ในสถานการณ์ที่คนกำลังขัดแย้งกับหลักธรรม หลักการแห่งความจริง ความถูกต้อง ความดีงาม และหลักกฎหมาย เราควรปล่อยให้คนเหล่านั้นได้รับผิดรับชอบจากผลแห่งการกระทำด้วยตัวของเขาเองโดยปราศจากการแทรกแซง เราวางตัวเป็นกลางด้วยความตื่นรู้ แล้วก็กันตัวเองออกมา เฝ้าดูคนทำผิดหลักการ ผิดหลักกรรม ผิดหลักธรรมนั้น รับผลแห่งการกระทำของเขาเองอย่างตรงไปตรงมา ตามลักษณะของความเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่ว่า "สิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี สิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้ดับไปก็เพราะสิ่งนี้ดับไป"

เราเป็นผู้ดู ผู้สังเกตการณ์ ปล่อยให้คนที่สวนทางกับหลักการ หลัก

ธรรม หลักกรรมทั้งหลายนั้น รับผลซึ่งเขาได้ก่อเหตุเอาไว้อย่างตรงไปตรงมา นั่นแหละคือการวางตัวเป็นกลาง การวางตัวเป็นกลางอย่างนี้ต้องใช้ปัญญาขั้นสูง เพราะมีคนจำนวนมากที่พยายามวางตัวเป็นกลาง แต่เนื่องจากปราศจากปัญญา การพยายามวางตัวเป็นกลาง เลยกลายเป็นการปล่อยปละละเลย

"ฉะนั้นอุเบกขาจึงมีสองลักษณะ หนึ่ง อุเบกขาที่มาพร้อมกับปัญญา เป็นอุเบกขาที่แท้จริง พึงประพฤติปฏิบัติ สอง อุเบกขาที่มาพร้อมกับความโง่ เรียกว่า อัญญานุเบกขา เป็นอุเบกขาที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะหากวางอุเบกขาด้วยความโง่ ยิ่งพยายามวางอุเบกขากลายเป็นว่ายิ่งทอดธุระ ยิ่งปล่อยปละละเลย"

ฉะนั้นการปฏิบัติพรหมวิหารธรรมทั้งสี่ประการให้สมบูรณ์ต้องดูสภาพแวดล้อมด้วยเสมอ ถ้าไม่ดูสภาพแวดล้อม แล้วจู่ๆ ก็มีเมตตา อาจกลายเป็นเมตตาจนเกินพอดี เขามีปัญหาช่วยเหลือมากเกินไป กลายเป็นแบกภาระแทนเขา เขาได้ดีมีสุข มุทิตาไม่ดูกาลเทศะ ทำให้คนที่ถูกมุทิตาหลงตัวเอง หากใช้อุเบกขาโดยไม่ใช้ปัญญาก็อาจกลายเป็นการทอดธุระปล่อยปละละเลย เฉยมั่ว เฉยเมย และเฉยเมิน

ในการฝึกมุทิตากับคนอื่น ให้เรามองตัวเรากับมองตัวเขาว่า เราทั้งคู่นี่ช่างโชคดีจังเลยนะ ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ทั้งที่กว่าจะเกิดมาก็แสนยาก กว่าจะดำรงชีวิตรอดก็แสนยาก แล้วทั้งๆ ที่เกิดแสนยาก ดำรงชีวิตแสนยากนั้นก็ยังอุตส่าห์สู้ฟันฝ่าอุปสรรคมาได้จนประสบความสำเร็จ คนเช่นนี้ช่างน่านับถือในความวิริยะอุตสาหะจังเลย ฉันขอชื่นชมต่อคุณนะ แล้ววันหนึ่งฉันจะพยายามพัฒนาตัวเองให้เป็นเหมือนคุณบ้าง

นี่เห็นไหม มองกว้างๆ อย่างนี้แล้วเราจะไม่อิจฉาไม่ริษยาเขาเลย เพราะอะไร เพราะเขาก็คือเพื่อนร่วมโลกเหมือนกับเรา ให้มองคนที่อยู่ตรงหน้าว่าเขากับเราต่างก็เป็นเพื่อนผู้ร่วมเกิดแก่เจ็บตายในสังสารวัฏเดียวกัน

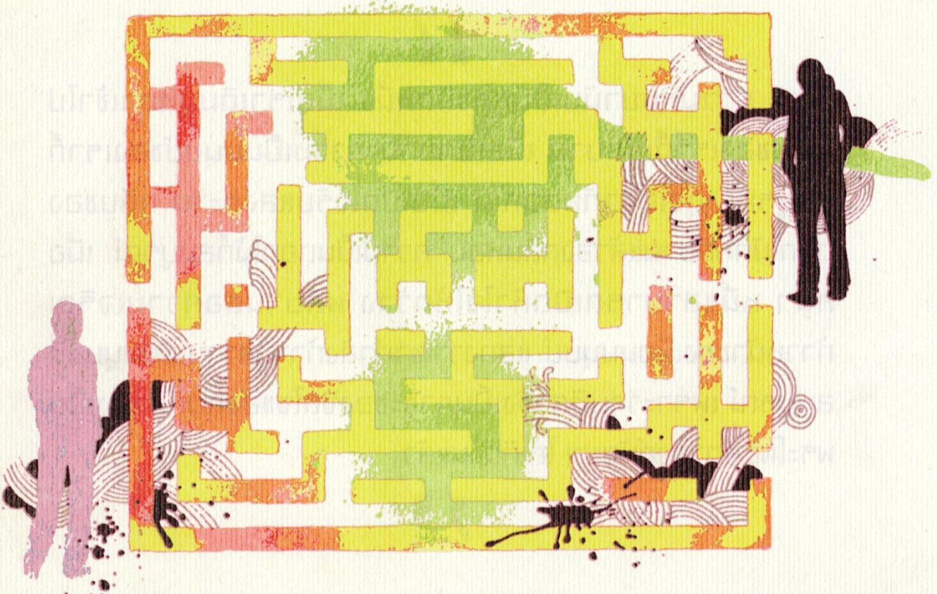
การที่เราชิงชังรังเกียจเขา ริษยาเขา ก็คือเรากำลังโกรธเกลียดชิงชังเพื่อนของเรานั่นเอง แล้วคนที่เกลียดเพื่อน สุดท้ายก็จะเสียเพื่อน และกลายเป็นคนไม่มีเพื่อน ดังนั้นการทำร้ายเพื่อน การริษยาเพื่อน แท้ที่จริงก็คือการทำร้ายตัวเรานั่นแหละ เรื่องอะไรเราจะทำร้ายตัวเราด้วยการทำร้ายเพื่อน แต่หากเราแผ่มุทิตาต่อเขา ใจของเราก็เบิกบาน

เหมือนดอกไม้ ทันทีที่แสงตะวันสาดมาต้อง ดอกไม้ไม่ขังตัวเองไว้ แต่เปิดใจรับแสงตะวัน ดอกตูมจึงกลายเป็นดอกบาน เห็นไหม ถ้าดอกไม้ตูมไม่เปิดใจรับแสงตะวัน ทั้งปีทั้งชาติก็ตูมอยู่อย่างนั้น แล้วกลิ่นหอมจะมาแต่ไหน ความเป็นดอกไม้ก็ไม่สมบูรณ์ ความสมบูรณ์ของดอกไม้อยู่ที่เป็นดอกไม้แล้วได้บาน ได้ร่วงโรยไปตามกาลเวลา ความสมบูรณ์ของคนก็อยู่ที่คุณเป็นคน มีจิตใจเบิกบานเพราะปราศจากไฟริษยา

“

ความริษยานับเป็นคุกชนิดหนึ่ง เมื่อเราเติมมุทิตาเข้าไป จิตใจของเราก็เบิกบาน เมื่อเบิกบาน ความเป็นมนุษย์ของเราก็สมบูรณ์ ดุจเดียวกับดอกไม้ เมื่อเปิดใจรับแสงตะวัน กลีบของดอกไม้ก็คลี่บานแล้วส่งกลิ่นหอม ความเป็นดอกไม้ก็สมบูรณ์ เมื่อคนๆ หนึ่งสามารถเปิดหัวใจให้กว้าง ผลิบานต่อความเจริญก้าวหน้าของเพื่อนมนุษย์ แสดงว่าเขากำลังก้าวสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะว่ามุทิตาซึ่งเป็นภาวะของจิตใจของคนที่กำลังเป็นพระโพธิสัตว์องค์น้อยๆ ได้เกิดขึ้นแล้ว

”



ความรักและความเมตตา
ในทางพระพุทธศาสนา



>> ท่าน ว.วชิรเมธี

ในทรรศนะของพระพุทธศาสนา ความรักเป็นเรื่องของอารมณ์ เป็นเรื่องในระดับโลกียวิสัย ความเมตตาก็เป็นเรื่องของอารมณ์และเป็นเรื่องในระดับโลกียวิสัยเช่นกัน แต่ความรักมีปริมณฑลแคบกว่าความเมตตา เพราะความรักนั้นมักเกิดขึ้นจำเพาะเจาะจงกับคนที่เรามีความเสน่หาเท่านั้น ส่วนความเมตตาสามารถขยายปริมณฑลจากคนที่เรารักไปจนถึงคนที่เราเกี่ยวข้อง ไปจนถึงคนที่ร่วมชาติ ร่วมศาสนา ร่วมโลก ร่วมสกลจักรวาลก็ได้ ฉะนั้นความรักและความเมตตาจึงต่างกันในด้านคุณภาพ และปริมาณ

ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ความเมตตาสามารถพัฒนาได้อย่างไม่มีขีดจำกัด แต่ความรักนั้นเมื่อเรารักใครสักคนหนึ่ง เรามักหยุดอยู่ที่คนๆ นั้น จนกระทั่งบางครั้งเราคิดว่าถ้าขาดคนที่เรารัก เราก็พร้อมจบชีวิตลงไป ความรักในเชิงชู้สาวมาพร้อมกับความคับแคบ คือ รักปุ๊ป หวงปั๊ป ใครมายุ่งปุ๊ป พร้อมจะฆ่าพร้อมจะปกป้อง

“ ส่วนเมตตานั้น พอมีเมตตา และยิ่งฝึกเมตตาให้มากขึ้นเรื่อยๆ ก็ยิ่งขยายอาณาบริเวณแห่งเมตตากว้างขวางออกไป จนถึงขนาดที่ว่าสามารถเมตตาได้กระทั่งตัวเองไปจนถึงขอบปากของจักรวาลก็ยังได้ ”

ฉะนั้นในทางพระพุทธศาสนาจึงมีลักษณะจิตของพระอรหันต์อยู่อย่างหนึ่งว่า พระอรหันต์เป็นผู้ที่มี "วิมริยาทิกตจิต" แปลว่ามีจิตใจไร้พรมแดน เพราะท่านได้พัฒนาเมตตาให้สมบูรณ์ถึงที่สุดแล้ว จึงกลายเป็นผู้มีจิตใจไร้พรมแดน

เมตตาจึงกว้างขวางกว่าความรักอย่างไม่มีทางที่จะเทียบกันได้



ความขัดแย้งในครอบครัว
และการเยียวยา
ด้วยความรัก



>> ท่าน ว.วชิรเมธี

อาตมาคิดว่าสถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่อ่อนไหว พร้อมกันนั้นก็เป็นสถาบันที่เป็นจุดตั้งต้นของความดีงามในชีวิตของคนมากกว่าสถาบันอื่นใดทั้งหมดทั้งสิ้น ที่บอกว่าเป็นสถาบันที่อ่อนไหวก็เพราะว่า ถ้าคนสองคนซึ่งเป็นผู้ก่อร่างสร้างสถาบันครอบครัวนั้นขาดธรรมะ ครอบครัวก็จะพังลงมาในพริบตา และที่บอกว่าเป็นจุดตั้งต้นของความเข้มแข็งก็เพราะว่า ถ้าผู้ที่สร้างสถาบันครอบครัวขึ้นมาเป็นคนที่มีธรรมะ ในสถาบันครอบครัวนั้นอาจจะเป็นสถานที่อุบัติของมหาบุรุษก็ได้ นักปราชญ์ ราชบัณฑิตก็ได้ คนของโลกอย่างอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ หรือ มหาตมะ คานธี ก็ได้

แต่ถ้าในสถาบันครอบครัวนั้นมีปัญหา แน่นอนที่สุด สถาบันครอบครัวจะเป็นที่มาของมหาโจรที่เกิดมาเพื่อล้างผลาญมนุษยชาติก็ได้

หรืออาจจะเป็นที่อุบัติของคนที่เกิดมาปล้นชาติปล้นแผ่นดินก็ได้ หรืออาจจะเป็นที่อุบัติของสัตว์นรกในนามของคนๆ หนึ่งก็ได้ เห็นไหม สถาบันครอบครัวจึงเป็นทั้งจุดที่ละเอียดอ่อนหรืออ่อนไหว และเป็นทั้งจุดที่เข้มแข็งของมนุษยชาติของเรา

ถ้าหากคนซึ่งอยู่ในสถาบันครอบครัวมีปัญหากัน อาตมภาพขอแนะนำว่า

๑. ให้ระลึกถึงคุณงามความดีเก่าๆ ซึ่งกว่าที่เราจะคบกัน กว่าจะแต่งงานกัน กว่าจะร่วมสร้างเนื้อสร้างตัวด้วยกันมานั้น เราต่างก็เคยประทับใจในคุณงามความดีของกันและกันมาก่อน ทุกครั้งที่เราโกรธเราเกลียดกัน นึกถึงคุณงามความดีเก่าๆ ก็จะทำให้จิตใจนั้นอ่อนโยนลง

๒. ให้คำนึงถึงตัวเองและภรรยาว่าหากเราทำให้เขาทุกข์ เราก็ทุกข์ด้วย ฉะนั้นเราไม่ควรทำให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทุกข์ เพราะถ้าเราทำให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทุกข์ มันก็สะท้อนกลับมาอยู่ดีว่าตัวเราก็ต้องทุกข์ด้วย ถ้าเราเป็นคนที่มีความสุข คนที่อยู่ใกล้เขาก็ต้องสุข ใช่ไหมล่ะ ตรงกันข้าม ถ้าเราเห็น

คนที่อยู่ข้างหน้าเราเป็นทุกข์ แสดงว่าเราก็ต้องทุกข์แล้ว ฉะนั้นควรบอกตัวเองว่า เราควรเป็นหน่วยความสุขเคลื่อนที่ อย่าเป็นหน่วยความทุกข์เคลื่อนที่ในครอบครัวเลย

๓. ให้เรียนรู้ที่จะถอยไปข้างหน้า เวลามีปัญหาให้ "ทิ้งพยศ ลดมานะ ละทิฐิ" บอกตัวเองว่าบางครั้งก็ต้องถอยหลังกันคนละก้าว เหมือนที่พระนางเจ้าวิกตอเรียกับเจ้าชายเอ็ดเวิร์ดทะเลาะกัน แล้วเจ้าชายเอ็ดเวิร์ดไปขังตัวเองอยู่ในห้อง พระนางเจ้าวิกตอเรียตามไปเคาะประตู เจ้าชายเอ็ดเวิร์ดก็ถามว่าใครเคาะ พระนางเจ้าวิกตอเรียก็บอก "ฉันราชินีแห่งเกาะอังกฤษ" เจ้าชายเอ็ดเวิร์ดโกรธมากที่ถูกศรีภรรยากดขี่ข่มเหงศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ ด้วยการเอายศศักดิ์อัครฐานมาข่มสามีซึ่งเป็นสามัญชน

สามชั่วโมงต่อมา พระนางเจ้าวิกตอเรียทนเหงาไม่ได้ ไปเคาะประตูใหม่ เจ้าชายเอ็ดเวิร์ดถามว่าใครเคาะ พระนางวิกตอเรียบอกว่า "ดิฉันเองที่รัก ภรรยาของคุณไงคะ" พอได้ยินภาษาที่อ่อนหวาน และตอบด้วยศักดิ์ที่เสมอกันอย่างนั้น เจ้าชายเอ็ดเวิร์ดจึงเปิดประตูมาสวมกอดกัน นี้คือศิลปะแห่งการถอยไปข้างหน้า นั่นคือพระนางเจ้าวิกตอเรียยอมทิ้งยศศักดิ์อัครฐาน

วางอีโก้ของพระนางลง แล้วมาคุยกับพระสวามีในฐานะคนสามัญ เรื่องก็เลยจบลงแบบแฮปปี้เอนดิ้ง

สำหรับคู่สามีภรรยาทั้งหลายที่มีปัญหาครอบครัว หลังจากทดลองใช้วิธีต่างๆ แล้วไม่ได้ผล ขอแนะนำให้เรียนรู้ที่จะถอยไปข้างหน้าดู แล้วก็จะเห็นว่า มันคุ้มค่ากับการถอยจริงๆ

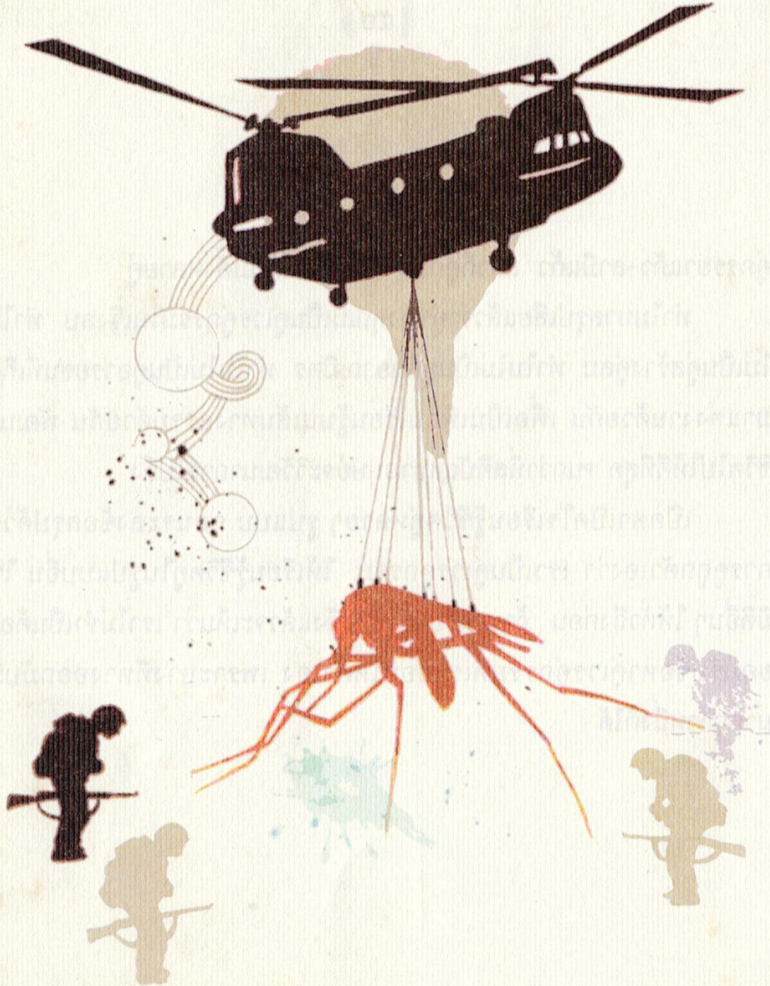
บางทีเวลามีปัญหาในสถาบันครอบครัวแล้วแก้ไม่ตก จะไปข้างหน้าก็ไม่ได้ จะถอยหลังก็ไม่ได้ ก็เลยมีการโยนชุดความคิดชุดหนึ่งเข้ามากลางวงแล้วบอกว่า เราคงเกาะกันมาแต่ชาติปางก่อน เป็นผีแห้งกับโลงผุ เป็นคู่เวรคู่กรรม แท้ที่จริงคู่ไหนก็ตามที่เริ่มสรุปอย่างนี้ สะท้อนแล้วว่าคุณยอมจำนนต่อปัญหา ปัญหาทั้งปวงมีไว้ให้แก้ไข แต่คนส่วนใหญ่ชอบแก้เคล็ดและยอมจำนน

ดังนั้นเวลามีปัญหา ให้เราทั้งหลายเปิดใจ เปิดตา เปิดหูให้กว้าง บอกตัวเองว่า เราต้องเรียนรู้ที่จะแก้ปัญหาให้ดีที่สุด อย่าเพิ่งลงบทสรุปว่าเธอและฉันเป็นคู่เวรคู่กรรม เพราะพระพุทธเจ้าตรัสถึงคู่ของชีวิตคู่ไว้ถึง ๗ แบบ ไม่ได้มีแต่คู่เวรคู่กรรมเท่านั้น มีทั้งคู่สร้าง-คู่สม คู่ชื่นชม-คู่ระกำ

คู่ภรรยาแก้ว-สามีแก้ว แล้วก็คู่กัลยาณมิตร นี่มันมีตั้งหลายคู่

ทำไมมาสรุปเสียแล้วว่าคู่ของคุณนี่เป็นคู่เวรคู่กรรมในเชิงลบ ’ทำไม ไม่เป็นคู่สร้างคู่สม ทำไมไม่เป็นคู่กัลยาณมิตร ทำไมไม่เป็นคู่อารยชนที่เกิดมาแต่งงานด้วยกัน เพื่อเป็นเพื่อนเรียนรู้บนเส้นทางธรรมด้วยกัน พัฒนาชีวิตไปให้ดีที่สุด จนกว่าที่สติปัญญามนุษย์จะวิวัฒนาการไปถึง

เปิดตาเปิดใจเรียนรู้ชีวิตคู่หลายๆ รูปแบบ ก่อนจะลงข้อสรุปด้วยการดูถูกตัวเองว่า เราเป็นคู่เวรคู่กรรม ให้เรียนรู้ชีวิตคู่ในรูปแบบอื่น ในมิติอื่นๆ ให้ทั่วถึงก่อน ถ้าเราเรียนรู้ให้ทั่วถึงแล้วจะเห็นว่า เราไม่จำเป็นต้องยอมรับข้อหาคู่เวรคู่กรรมที่เรามอบให้ตัวเอง เพราะบางทีทางออกมันมีมากกว่าหนึ่งก็ได้



สติกับ
ความโกรธ



>> ท่าน ว. วชิรเมธี

ที่ใดที่มีความโกรธที่นั่นไม่มีสติ ที่ใดมีสติที่นั่นไม่มีความโกรธ ความโกรธเปรียบเสมือนหนู สติเปรียบเสมือนแมว ที่ใดมีแมวที่นั่นไม่มีหนู ที่ใดมีหนูที่นั่นไม่มีแมว ฉะนั้นสติจึงเป็นธรรมซึ่งใช้เป็นคู่ปรับกับความโกรธได้เป็นอย่างดี ถ้าเราอยากจะหนีความโกรธ เราก็ควรฝึกสติในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อเรามีสติอยู่ในทุกอิริยาบถ ก็คือเรามีความตื่นรู้อยู่ในทุกอิริยาบถ จิตของเราที่มีความตื่นรู้เป็นอารมณ์แล้ว ก็ไม่มีพื้นที่ว่างสำหรับที่ความโกรธจะแทรกตัวเข้ามา ฉะนั้นสันนิษฐานได้อย่างหนึ่งว่า ใครโกรธคนนั้นกำลังขาดสติ

ถ้าเราอยู่กับคนที่เขากำลังโกรธ วิธีที่จะให้เขาลดความโกรธ คือ

ประการแรก เราต้องไม่โกรธไปกับเขา เพราะถ้าเราโกรธไปกับเขา หรือเอาตัวเองไปเป็นพวกเขาปุ๊บ เราถูกลากเข้าไปในสมรภูมิแห่งความโกรธเรียบร้อยแล้ว

ประการที่ ๒ เราต้องสามารถควบคุมความคิดของตัวเองไม่ให้ตกเป็นฝักเป็นฝ่าย ทั้งฝ่ายคนที่กำลังโกรธและฝ่ายคนที่มากระตุ้นให้เขาโกรธ แต่เราควรวางตัวเป็นกลางเพื่อจะได้มองเห็นคนที่กำลังโกรธอยู่ข้างหน้าของเราอย่างชัดเจนว่าเขากำลังโกรธแล้วนะ เขากำลังเริ่มมีอาการวิปริตผิดเพี้ยนแล้วนะ เมื่อเราสังเกตเห็นเขาอย่างชัดเจน เราจะได้เตรียมพร้อมว่าจะช่วยเขาได้อย่างไร

ประการที่ ๓ เราต้องวางตัวให้เป็นคนที่ใจเย็นที่สุดในนาทีอย่างนั้น นั่นคือใจเย็น พูดเย็น แล้วก็ทำเย็น ใจเย็นก็หมายความว่าอย่าไปซ้ำเติมเขาว่าเขากำลังหลุด เขากำลังเสียศูนย์นะ พูดเย็นก็คือพยายามพูดในลักษณะเตือนสติเขาให้กลับมาอยู่กับเหตุกับผล และทำเย็นคืออยู่ใกล้ๆ เขาแล้วแสดงออกอย่างชัดเจนว่า คนที่กำลังโกรธนั้นยังมีคุณเป็นเพื่อนอยู่นะ เมื่อ

เขารับรู้ได้ถึงความเมตตาของเราในนาทีอย่างนั้น ความโกรธก็จะค่อยๆ ลดความแรงลง

ประการที่ ๔ พาเขาออกจากสภาพแวดล้อมที่ทำให้เขาโกรธให้เร็วที่สุด

ประการที่ ๕ ควรพาเขาไปล้างหน้าล้างตาเพื่อเรียกสติ น้ำมีปฏิสัมพันธ์เป็นพิเศษกับความตื่นรู้ในหัวใจคน พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพราะนั่งสมาธิอยู่ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ท่านอาจารย์พุทธทาสเลือกสวนโมกข์ก็เพราะมีธารน้ำไหล วัดทุกวัดที่พระพุทธเจ้าเคยจำพรรษาล้วนแล้วแต่มีสระน้ำเป็นองค์ประกอบหลักของวัดซึ่งขาดไม่ได้ ฉะนั้นมีน้ำที่ไหน มีธรรมชาติแห่งการตื่นรู้อยู่ใกล้ๆ พาคนที่เขากำลังโกรธไปล้างหน้าล้างตาเพื่อเรียกสติ

จากนั้นควรชวนเขาไปทำงานอะไรสักอย่างหนึ่ง ชวนไปกินข้าว ชวนไปทำงาน ชวนไปร้องเพลง หรือชวนพูดชวนคุยก็ได้ เพื่อเคลื่อนย้ายพลังงานแห่งความโกรธซึ่งเป็นอกุศลจิตชนิดหนึ่ง ให้ออกมาจดจ่ออยู่กับงานซึ่งกำลังอยู่ข้างหน้าเขา เมื่อมาถึงขั้นเคลื่อนย้ายพลังงานอย่างนี้สำเร็จแล้ว ก็เริ่มพูดคุยกับเขาด้วยวาจาสุภาษิต คือพูดด้วยเมตตา ใช้เหตุใช้ผล ถึงขั้นนี้แล้ว

อาฒมภาพคิดว่าความโกรธนั้นเย็นตัวลงมากแล้ว

วิธีที่เบ็ดเสร็จเด็ดขาดที่สุด ถ้าอยากจะตัดความโกรธออกจากชีวิตเลย คือ "เจริญวิปัสสนากรรมฐาน" เพราะเมื่อเรามีความตื่นรู้อยู่ในทุกๆ อิริยาบถ ความโกรธจะแทรกเข้ามาในจิตเราไม่ได้ คนที่ปล่อยให้ความโกรธแทรกเข้ามาในจิตได้ก็แสดงชัดเจนว่าเขายังเป็นคนที่ขาดสติ ธรรมชาติของจิตจะรับอารมณ์ได้ทีละเรื่อง ถ้าจิตของเราอยู่กับสติ ความโกรธก็ไม่เข้ามา ถ้าจิตของเราอยู่กับความโกรธ สติก็ไม่เข้ามา

ดังนั้นเราจึงควรให้พื้นที่แห่งจิตของเราอยู่กับสติมากกว่า เพราะวิธีนี้เป็นวิธีป้องกันความโกรธที่ได้ผลดีที่สุด

“

ถ้าเราอยากจะหนีความโกรธ เราก็ควรฝึกสติในทุกๆ อิริยาบถ เมื่อเรามีสติอยู่ในทุกอิริยาบถ ก็คือเรามีความตื่นรู้อยู่ในทุกอิริยาบถ จิตของเราที่มีความตื่นรู้เป็นอารมณ์แล้ว ก็ไม่มีพื้นที่ว่างสำหรับที่ความโกรธจะแทรกตัวเข้ามา

”



วิธีระงับความโกรธ
แบบง่ายๆ

>> ท่าน ว.วชิรเมธี

วิธีที่อาตมภาพใช้ระงับความโกรธอยู่ทุกวันนี้ก็คือ ทันทีที่กระทบก็ให้ธรรมกระเทือน นั่นคือถ้าเริ่มรู้สึกว่ากรุ่นๆ ฉุนเฉียวขึ้นมาปุ๊บ เอาสติไปจับจ้องตรงอาการกรุ่นๆ ฉุนเฉียวนั้น เพราะสติไปอยู่ตรงนั้นความโกรธมันจะขี้อายมาก มันจะถอยห่างจากไปทันตา สิ่งนี้อาตมภาพฝึกมาจนกระทั่งว่าทุกวันนี้สามารถจัดการความโกรธได้ในระดับที่เรียกว่าน่าพอใจทีเดียว

ก่อนหน้านั้นอาตมภาพเคยเป็นคนโกรธง่าย ฉุนเฉียว ใครพูดอะไรไม่ถูกหูจะทะลุกลางปล้อง แต่ครั้งหนึ่งหลังจากที่อาตมภาพผ่านการอบรมวิปัสสนากรรมฐานเข้มเรียบร้อยแล้ว นับแต่นั้นมาจนถึงทุกวันนี้เป็นเวลากว่าสิบปี อาตมภาพสามารถพลิกตัวเองไปเป็นคนอีกคนหนึ่งได้อย่างสบาย สามารถทนต่อความโกรธของคนอื่น ทนต่อความโง่ของคนอื่น ทนต่อความ

ฉลาดของคนอื่น โดยไม่มีอาการตีโพยตีพายหรือทะลุกลางปล้องอีก สามารถฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ได้อย่างสงบเย็นและสังเกตดูปฏิกริยาของตัวเองได้อย่างสงบ เพราะทุกครั้งที่ความโกรธเกิดขึ้น แทนที่จะรอรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวกันกับความโกรธ เราเป็นฝ่ายเห็นความโกรธเสียก่อน

วิธีปฏิบัติอย่างนี้ อาตมภาพตั้งชื่อว่า "ปฏิบัติอย่างเห็นมันก่อน" เพราะถ้าเราไม่เห็นมันก่อนเราก็จะเสร็จมันก่อน นั่นคือ

“ ถ้าใจเราโกรธปุ๊บ เอาสติไปดูใจ พอเอาสติไปดูใจ ความโกรธก็หายไป เพราะใจของเรานั้นรับอารมณ์ได้ทีละเรื่อง สติอยู่ตรงไหนความโกรธก็หายไป ณ ตรงนั้น นี้เป็นวิธีปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุด ทำที่นี่ เดี๋ยวนี้ ได้ผลทันที ”

ไม่มีขั้นตอนอะไรมากมาย แต่สำหรับคนทั่วไปซึ่งไม่เคยฝึกดูใจมานั้น อาตมาขอแนะนำว่าทันทีที่คุณโกรธ

๑. ควรพาตัวเองออกจากสภาพแวดล้อมที่โกรธนั้นให้เร็วที่สุด

๒. งดการพูดทุกถ้อยกระทงความ เพราะถ้าคุณพูด สิ่งที่ไม่ควรพูดจะหลุดออกจากปาก

๓. งดการตัดสินใจทันที คนที่ตัดสินใจในนาทีที่มีความโกรธครอบงำกลุ้มรุมหัวใจนั้น การตัดสินใจจะด้อยประสิทธิภาพและเต็มไปด้วยอคติ

๔. พาตัวเองเดินไปล้างหน้าล้างตาในห้องน้ำเพื่อเรียกสติ

๕. ควรหาอะไรสักอย่างหนึ่งมาทำเพื่อเป็นการถ่ายเทพลังความโกรธให้ไปอยู่ที่เนื้องาน

๖. หางานอดิเรกมาทำ เพราะงานอดิเรกนั้นมักจะเป็นงานที่เรารัก พออยู่กับงานที่เรารัก จิตใจก็เริ่มแช่มชื่นเบิกบานฟื้นคืนกลับมาเป็นจิตใจที่มีประสิทธิภาพแล้ว

๗. ขั้นสุดท้าย ฝึกเจริญสติที่เรียกกันว่า "เมตตาพรหมวิหาร" คือฝึกตื่นรู้ดูใจไป พร้อมๆ กันนั้นก็ฝึกมองคนที่เราโกรธ ว่าเขาก็เป็นเพื่อน

มนุษย์เช่นเดียวกันกับเรา ปลูกฝังเมตตาภาวนาอยู่เสมอ พร้อมๆ กับที่ฝึกตื่นรู้ดูใจ

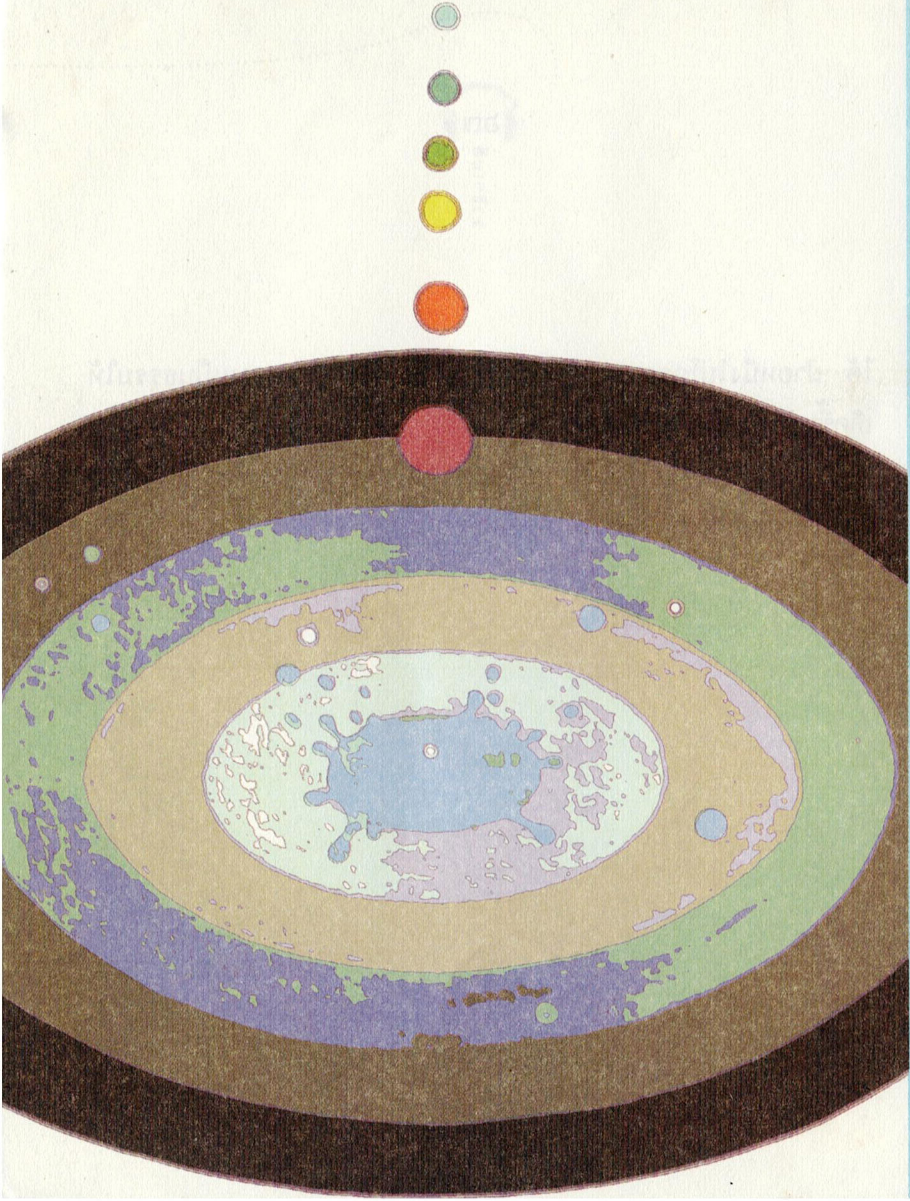
หากทำได้ถึงขั้นที่ ๗ แล้ว ความทุกข์จากความโกรธจะไม่มาแผ้วพานเราอีกเลย และทุกครั้งที่ความโกรธมาเยือนเราก็สามารถพลิกความโกรธเป็นเมตตาได้ตลอดไป

การที่คนยังไม่สามารถสละความโกรธออกได้ เพราะคิดว่าตัวเองไม่ได้รับความยุติธรรม จึงพยายามเรียกร้องหาความยุติธรรมให้ตัวเอง เมื่อพยายามเรียกร้องหาความยุติธรรมให้ตัวเอง ก็ไม่สามารถปล่อยวางความโกรธได้ กลายเป็นว่าในขณะที่เขากำลังพยายามหาความยุติธรรมให้ตัวเองนั้น เขาได้สร้างความอยุติธรรมให้ใจของตัวเองเรียบร้อยแล้ว เห็นไหม นั่นแหละจึงเป็นรากฐานของการผูกโกรธ คือเราคิดว่าเราไม่ได้รับความเป็นธรรม จึงไปโกรธตอบ เพื่อให้คนนั้นได้รับผลแห่งการกระทำที่สาสมที่สุด

แท้ที่จริงคนสองจำพวกนี้ไม่มีใครเป็นฝ่ายชนะ เป็นคนแพ้ทั้งคู่ ฝ่ายหนึ่งโกรธคนอื่นหรือกระตุ้นให้คนอื่นโกรธก็แพ้ที่ไม่สามารถควบคุมตัวเอง

ได้ ฝ่ายหนึ่งไปโกรธตอบ ด้วยอาการที่อยากเรียกร้องความเป็นธรรมให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ก็แพ้ใจตัวเอง

ทั้งฝ่ายที่กระตุ้นให้โกรธและฝ่ายที่โกรธ สุดท้ายทั้งคู่ก็แพ้อย่างราบคาบให้แก่กิเลสที่ชื่อความโกรธเหมือนกัน



จะพลิกความโกรธ
ให้เป็นเมตตาได้อย่างไร



>> ท่าน ว.วชิรเมธี

การที่จะพลิกความโกรธให้เป็นความเมตตานั้น เป็นเรื่องที่ค่อนข้างทำได้ยาก แต่ขอแนะนำว่าให้ทำตามขั้นตอนที่อาตมภาพแนะนำมาก่อนหน้านั้นก่อน จากนั้นเมื่อเราสามารถตั้งเนื้อตั้งตัวได้แล้ว จึงหันกลับมาทบทวนตัวเอง แล้วหันกลับไปทบทวนคนที่ทำให้เราโกรธ ว่าทั้งเราทั้งเขาต่างก็เป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายในสังสารวัฏมาด้วยกันแท้ๆ แต่ละคนมีกรรมเป็นของตัว ซึ่งเรียกว่าทุกข์หนักหนาสาหัสอยู่แล้ว ทำไมจะต้องมาสร้างกรรมใหม่ต่อกันและกันอีก เราแต่ละคนแบกกรรมของตัวเองก็เรียกว่าหนักอึ้งพอแล้วนะ ถ้าเรายังมาโกรธกันและกัน มาสร้างกรรมสร้างเวรใหม่ ก็เท่ากับว่าเรากำลังเพิ่มภาระแห่งความทุกข์ลงไปบนเป้หลังของเราให้หนักอึ้งยิ่งขึ้น

เมื่อคิดได้อย่างนี้ว่าเราต่างก็มีภาระมากพอแล้ว ก็จะเห็นทั้งเราเห็นทั้งเขากลายเป็นเสมือนสัตว์ผู้ลอยคออยู่ในทะเลทุกข์เสมอกัน แท้ที่จริงทั้งเราทั้งเขาเป็นบุคคลที่ควรแก่การสังเวช ควรแก่ความสงสาร ควรแก่ความเมตตาทั้งคู่เลย

ฉะนั้นอย่ามาเสียเวลาโกรธกันอยู่อีกเลย เมตตากันไว้ดีกว่า แล้วก็แผ่เมตตาให้เขา ภาวนาให้เขามีความร่มเย็นเป็นสุข มีอายุยืนยาว มีสุขภาพกายสุขภาพจิตแข็งแรงสมบูรณ์ มีครอบครัวที่มั่นคง มีหน้าที่การงานที่สูงส่ง แล้วนึกถึงเขาแต่ในทางที่ดีงาม

ถ้าทำได้อย่างนี้ ปลูกจิตที่ประกอบด้วยไมตรีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในที่สุดกระแสแห่งเมตตาจิตจากเราก็จะส่งไปถึงเขา พอเขารับรู้ได้ เขาก็จะมีความร่มเย็นเป็นสุข แล้วก็จะสามารถหันมาปฏิสัมพันธ์ต่อเราด้วยความเมตตาอารีเหมือนที่เรามีต่อเขา

เช่นเดียวกันเมื่อเราตักน้ำไปรดต้นไม้ ถ้าต้นไม้ชุ่มเย็น เชื่อไหม น้ำที่เปื้อนเราก็ทำให้ร่างกายเราชุ่มเย็นเหมือนกัน นั่นแหละ คนที่รดน้ำคือเมตตาให้คนอื่น ความชุ่มเย็นนอกจากเกิดขึ้นกับเป้าหมายแห่งความเมตตาของเราแล้ว ก็ยังเกิดขึ้นกับจิตใจของเราเองด้วย ต้นไม้ที่ได้รับการรดน้ำงอกงามฉันใด คนที่คอยรดน้ำให้ต้นไม้ ก็มีความงอกงามเพิ่มขึ้นในจิตในใจฉันนั้น

ฉะนั้นผู้รู้หรือนักปราชญ์จำนวนมากจึงมักจะตรัสรู้ บรรลุธรรมท่ามกลางแมกไม้ที่ร่มรื่น เพราะแมกไม้ที่ร่มรื่นเป็นที่มาของจิตใจที่รื่นรมย์ในชีวิตของเรา

เมตตาเปรียบเสมือนสายน้ำ และเปรียบเสมือนผืนป่าอันร่มรื่น ถ้าเราปลูกฝังบ่มเพาะเมตตาจิตลงในใจของเรามากขึ้นๆ ตัวเราเองก็จะรื่นรมย์ เหมือนกับว่าเรามีธารน้ำหลั่งไหลอยู่ภายในตัว เหมือนกับตัวเราเองนั้นเป็นต้นไม้ใหญ่ ที่ตัวเราเองก็มีความชุ่มเย็นอยู่ภายใน ใครมาใกล้ก็พลอยชุ่มเย็นตามไปด้วย

ฉะนั้นการแผ่เมตตาให้คนที่เราโกรธนั้น อย่าไปแผ่ตอนที่เราโกรธ แต่ควรฝึกให้มันเป็นวิถีชีวิตของเราทุกวันๆ จนกระทั่งเมตตากับวิถีชีวิตของเรากลายเป็นเนื้อเดียวกัน

ในสมัยพุทธกาลเวลาที่พระอริยสาวกเจอกัน ท่านมักจะถามว่า ท่านสารีบุตร ท่านอยู่ด้วยวิหารธรรมอะไร ท่านสารีบุตรก็จะตอบว่า ช่วงนี้ผมอยู่ด้วยเมตตาพรหมวิหาร ช่วงนี้ผมอยู่ด้วยสุญญตาพรหมวิหาร ช่วงนี้ผมอยู่ด้วยกรุณาพรหมวิหาร

คำว่าวิหารแปลว่าคุณธรรมประจำจิตประจำใจ เราทุกคนควรฝึกจิตฝึกใจของเราให้มีเมตตาเป็นเรือนใจ เอาไว้เป็นพื้นฐาน ถ้าเรามีเมตตาเป็นเรือนใจเป็นพื้นฐานอยู่ตลอดเวลา ถึงเวลาโกรธขึ้นมา เราไม่ต้องภาวนามากมาย แค่กลับมาแผ่เมตตาในจิตในใจให้ตัวเอง แล้วก็ให้คนที่เขาทำให้เราโกรธ แค่นั้นเองแม่น้ำแห่งเมตตาก็จะแสดงปาฏิหาริย์แห่งความชุ่มเย็นให้ปรากฏ

อาตมภาพลองสังเกตดูว่า ถ้าเราเป็นคนที่มีเมตตา แม้แต่เดินผ่านสัตว์ซึ่งดุร้ายเกรี้ยวกราด มันก็กระดิกหางให้เรา ที่วัดนี้ตรงปากซอยมีสุนัขดุมาก แขกไปใครมา แม้แต่เด็กวัดซึ่งเจออยู่ทุกวันมันก็เห่า ก็กระโดดงับพออาตมภาพเดินผ่าน ทั้งๆ ที่มันวิ่งมาจะงับลูกศิษย์ของอาตมาแท้ๆ มาถึงอาตมามันก็หยุด เพราะในใจอาตมภาพจะนึกภาวนาอยู่เสมอว่า อย่าใช้อารมณ์นะเจ้าหมาน้อย อาตมานึกแผ่เมตตาและเขาจะรับสัมผัสได้เสมอไปเป็นอย่างนี้ แม้แต่ต้นไม้ทั้งหลายที่เราปลูกไว้ที่หน้ากุฏินี้ เวลาเราแผ่เมตตาให้เขา เราก็จะสัมผัสได้ถึงความชุ่มเย็นที่เขาแสดงออกให้เห็น ถ้าเรามีจิตที่ละเมียดละไม

การที่คนจำนวนมากแผ่เมตตาแล้วไม่ได้ผล เพราะเขามัวแต่จะแผ่เมตตา แต่ไม่มีเมตตาที่จะนำไปแผ่ เห็นไหม ก่อนแผ่เมตตาต้องสร้างเมตตาจิตขึ้นในจิตในใจของตัวเอง จนกระทั่งว่าให้ผลเป็นความชุ่มเย็นในจิตในใจของตัวเองก่อน แล้วจากนั้นจึงค่อยแผ่ออกไป กระแสแห่งเมตตาก็จะค่อยๆ เลื่อนไหลไปถึงคนที่เป็นเป้าหมายที่เราแผ่เมตตาให้เขา คนจำนวนมากที่แผ่เมตตาแล้วไม่ได้ผลเพราะเขาแผ่เมตตาแต่ปาก แต่ใจของเขานั้นยังเต็มไปด้วยความโกรธอยู่เหมือนเดิม ฉะนั้นรากฐานของการแผ่เมตตาที่แท้จริงอยู่ที่ "ใจ" ไม่ใช่ที่ "ปาก"

บันทึก

บันทึก

บันทึก



หนังสือ *รักแท้ คือ กรุณา* จะทำให้เราเห็นว่า
ความรักมีกี่มิติ มีผลดีผลเสีย และผลข้างเคียงอย่างไร
หวังว่าเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบลงแล้ว
เราทุกคนจะมีมุมมองต่อความรักด้วยทรรศนะใหม่
และมีความสุขทุกครั้งเมื่อมีความรัก
เนื่องเพราะ "รักแท้ คือ กรุณา"
รักแท้มาเมื่อไหร่ ความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน
และการเป็นผู้ให้ก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น



รักแท้ คือ กรุณา ว.วชิรเมธี